



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РУКА В РУКЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №126 г. Липецка

Как сохранить крепкое здоровье ребенка





Здоровье ребенка в этом возрасте напрямую зависит от степени его физической активности. Поэтому важно предоставить ему возможность много двигаться и, конечно же, гулять на свежем воздухе.

Разумеется, следить за шустрым малышом, да и еще и таким любопытным, нужно очень внимательно. В этом возрасте ребенок хочет до всего дотянуться, все потрогать, все попробовать на вкус.

- Очень важно оградить его от контакта с предметами, таящими в себе опасность для детского здоровья: это мелкие игрушки и различные детали, острые углы мебели, не закрепленные на стене стеллажи и комоды, огнеопасные предметы, лекарства, бытовая химия и ядовитые растения.

- Не забудьте поставить специальные дверки-решетки, преграждающие путь к опасным местам — лестницам, дверям, ведущим на балкон, и т. д.

- Проверьте, чтобы ни одно окно в вашем доме ребенок не мог открыть самостоятельно. Помните, что дети на втором году жизни достаточно смысленные для того, чтобы сооружать лесенки из подручных материалов, и нет высот, которые бы им не покорялись.





Пока ваш малыш учится ходить, будьте готовы к синякам и ссадинам. Не переживайте: не ошибается лишь тот, кто ничего не делает, а ваш кроха из всех сил старается стать самостоятельным! Носите с собой дезинфицирующие средства и пластыри с веселыми картинками и не паникуйте при каждом падении крохи, лучше подбодрите его максимально доброжелательным тоном.

Важнейшим условием нормальной работы иммунной системы малыша является рациональное питание, обеспечивающее растущий организм всем необходимым: белками (растительными и животными), жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Отнеситесь внимательнее к рациону малыша — пусть в его меню будут овощные и фруктовые пюре, специальные детские соки.





- ❑ Помните, что ребенок все еще нуждается в достаточном количестве воды: суточная потребность в жидкости в этом возрасте составляет в среднем 50 мл на кг веса.
- ❑ Для поддержания здоровья зубов, которые на втором году жизни продолжают активно расти, малышу нужны кальций, витамины K2 и D. Заботьтесь о том, чтобы рацион крохи был богат кальцием и K2, то есть включал достаточное количество молочных продуктов — например, творожок «Агуша K2».
- ❑ Немало хлопот продолжает приносить родителям прорезывание зубов. К 8 зубкам годовалого ребенка в первые 6 месяцев присоединяются 4 резца и 4 коренных, а к 2 годам — еще 4 передних. Полностью прорезывание «молочных» зубов обычно заканчивается к 2 годам.





Малыш еще ничего не знает о гигиене, но второй год жизни — самое подходящее время для того, чтобы познакомиться с ее элементарными правилами.



- Немногочисленные зубки нужно чистить два раза в день — для этого, когда малышу исполнится год, ему нужно купить специальную зубную щетку и детскую пасту без фтора.
- Руки следует поддерживать в чистоте. Это один из самых надежных способов предотвратить простуду и другие заболевания.
- С 12 – 18 месяцев можно ненавязчиво приучать ребенка к горшку. Но важно понимать, что главную роль в этом деле играет не возраст, а психологическая готовность ребенка.

Если малыш просыпается в сухом подгузнике, брезгует испачканным, сам проявляет желание сесть на горшок, то он, скорее всего, вполне готов к постепенному расставанию с памперсами.

Поддерживать здоровье ребенка помогут и элементарные приемы закаливания. Прежде всего, не стоит кутать свое чадо — всегда одевайте его по погоде, а если на улице ненастно, не нужно бояться — это не так страшно, как длительное отсутствие прогулок у малыша на втором году жизни.